

Şekerden we “boş” uglewodlardan aşa hyjuw: Şeker ganyň glýukoza derejesiniň ýokarlanmagyna sebäp bolýar, netijede insulin derejesi artýar. Bu aşgazan mäsiniň köp işlemegine sebäp bolýar we deride kollagen hiline täsir edýär. Tortlar, işlenip düzülen ýmitler we şekerli gazly içgiler “boş” uglewodlara degişlidir.

Spiritli içgiler we çilim: Nikotin gan damarlaryny daraldyp, dokumalara kislorodyň ýetmegini kynlaşdyrýar, we turşular erkin radikallaryň ýokarlanmagyna sebäp bolýar. Spiritli içgileriň köplenç we gözegçiliksiz ulanylmagy deň derejede zaýalyklydyr. Bu bedeniň nemini ýitirýär, gormonlary ösdürmäge zyýan ýetýär we bagryň işine zyýan ýetirýär.

Uklamazylyk we dynç alyş derejesine üns bermezlik: Zygiderli uklamazylyk bedeni içinden zaýalap başlaýar.

Zygiderli fiziki işjeňligiň ýoklugy: Biziň bedenimiz hereket etmek üçin “düzgünleşdirilen”. Otyrlyk durmuş ýagdaýy myşsalary gowşadýar we hereket enjamy dogry işlemän başlaýar. Hatda hereket etmek, howlukmak ýa-da liftiň ýerine merdiwanlardan çykmak bedeniňizi sazly ýagdaýda saklap biler.

Duýgur ýadawlyk we zygiderli stres: Köp kortizol kollageni “ýok edýär”, immuniteti gowşadýar we gormon balansyny bozýar.

Uly ultra-binaý-binaý şöhle we gün düşmek: Aşa gün şöhlesi pigment tegmilleriniň we gaýra üz ýaly çalt täsir edýär.

Kadaly suwuklyk derejesiniň ýoklugy: Gan aýlanyşyna, böwrek işine we deriniň hiline täsir edýär.

Bellik: Bu mazmun lukman maslahatyny çalyşmaýar. Karar kabul etmezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.